



# 希望ヶ丘通信

社会医療法人 高見徳風会 広報誌



## 10月号


vol.55

発行日：2014.10.3

地域公開講座は今期は終了いたしました。次期開催は来年の4月から予定しております。詳細が決まり次第紙面にてご案内させていただきます。

平成26年10月1日からの

## 診察日割表

	月	火	水	木	金	土
午前	(新) 高山	(新) 吉成	(新) 藤原	休診	(新) 日笠	日笠
	三宅	日笠 <small>第2・4週 (アルコール)</small>	日笠		担当医 <small>(新・物忘れ)</small>	吉成
	藤原	藤原	引地		修多羅巧	藤原
	修多羅巧	修多羅巧	高山			
		香山				
午後	引地	吉成			香山	吉成
	こどもせんたー <b>ohana</b> 			午前	(新) 三宅	三宅
			午後	(新) 高山		
				高山		

外来受付：午前/8時30分～11時00分  
午後/13時00分～15時00分

休診日：木曜・日曜・祝日・その他

診療科目：神経精神科

受付からのお願い  
お薬手帳、書類(診断書)等をお持ちの方は診察前に受付へご提出ください。

※(新)…新患担当 (初めて受診される方も予約をお願いしております。)

### <お願い>

- 新患予約、予約変更など予約に関するお電話は平日13:30からお願いいたします。
- 国民健康保険証の更新時期です。新しい保険証の提示をお願いします。

## お知らせ

就労継続支援作業所ウイズが参加します！！

### 第43回つやま市民スポーツ祭

H26年10月12日(日)9:00～  
津山陸上競技場(津山市志戸部)  
津山スポーツセンター(津山市勝部)

※フリーマーケットにて参加します

### ふれあい村

H26年10月19日(日)10:00～  
津山市役所東側駐車場(津山市山北)

※模擬店でフランクフルトを販売します

お待ちしております！

## 簡単ししび

### ～炊飯器でピラフ～

1食あたり 450kcal程度  
(加える具にもよります)

#### ◎材料

- ・米 2合
- ・にんじん 1/3本
- ・たまねぎ 1/2本
- ・ピーマン 1個
- ・ウインナー 3本

- ※
- ・オリーブオイル 小さじ1  
(マーガリンやバターの場合は20g)
  - ・コンソメ顆粒 大さじ1
  - ・塩 1つまみ  
(お好みでコショウ少々)

さらに簡単！！

野菜は  
冷凍ミックスベジタブルや  
冷凍コーンに代えると  
野菜を切る手間が  
省けます

#### ◎作り方

1. 米を洗います。  
炊飯釜に米、通常の水を入れます。  
※の調味料(オリーブオイル(マーガリン・バターでも可)、コンソメ、塩、お好みでコショウ)を加え、よく混ぜ合わせます。
2. にんじん、たまねぎ、ピーマンをみじん切りにします。  
ウインナーも5mm角ぐらいに切ります。
3. 1.の米の上に、2.で切った具を平たく置きます。  
(具を米に混ぜると炊きムラが出来るので必ず米の上に置いてください)
4. 炊飯釜を炊飯器にセットし、炊飯スタート。(白米コースでOK!)  
(固めがお好みの方はかためコース、又は早炊きコースを選択)
5. 炊き上がったら、ご飯と具をさっくり混ぜて出来上がり!!



お好みで！！ むき海老やグリーンピース、枝豆(さやは除く)、シーチキンなどを加えてもおいしいです。  
カレー粉を加えればカレーピラフにも変身します。



### 社会医療法人 高見徳風会 希望ヶ丘ホスピタル

〒708-0052 津山市田町115  
tel 0868-22-3158(代)  
fax 0868-22-3150

E-mail kibou@tokufuu.or.jp  
http://www.tokufuu.or.jp

予約・お問合せ  
電話 (0868) 22-3158(代)